



Cognitieve Gedragstherapie

Een groepscursus voor
volwassenen met een
autismespectrumstoornis



Doel van de cursus

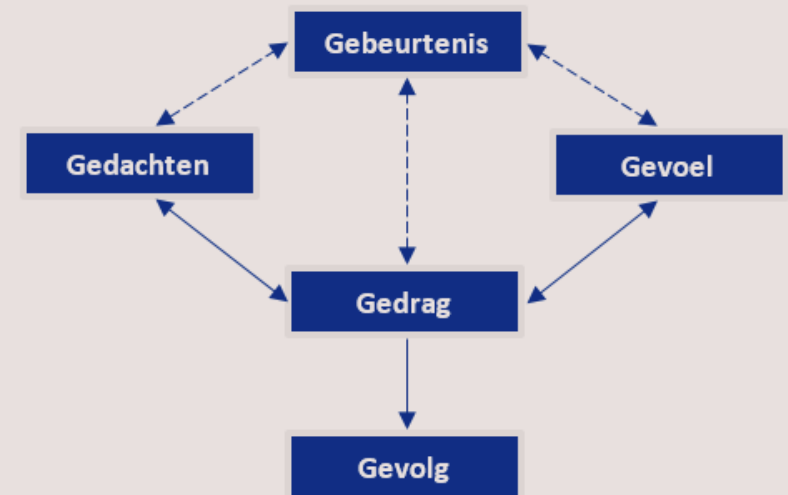
Cognitieve gedragstherapie (CGT) gaat ervan uit dat gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar samenhangen. Middels deze cursus krijgt u meer inzicht in uw eigen denkpatronen en belemmerende gedachten. In deze cursus leert u vervolgens om deze belemmerende gedachten om te zetten naar helpende gedachten. Tevens wordt aandacht gegeven aan de rol van het gedrag, waarbij u leert om belemmerende gedragingen (zoals vermijdingsgedrag) te herkennen en om te zetten naar meer helpende en actieve gedragsuitingen. Daarnaast kan de cursus u helpen om uw vaardigheden op het gebied van omgaan met emoties, adequate coping-strategieën en stresshantering te vergroten.

Inhoud en werkwijze

De cursus bestaat uit 8 groepsbijeenkomsten van ieder 2 uur met een pauze van ongeveer 10 minuten. In de groepsbijeenkomsten wordt de theorie achter diverse methodieken uit de Cognitieve Gedragstherapie uitgelegd, waaronder het G-schema, het uitdaging-formulier en het gedragsexperiment. Hiermee zult u oefenen middels online huiswerkopdrachten in Karify én praktische opdrachten tijdens de bijeenkomsten. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers met de diagnose ASS, en in de regel 2 groepstrainers.

De volgende thema's staan centraal:

- Gedachten uitdagen en corrigeren
- Emoties en ontspanningsoefeningen
- Omgaan met frustraties, teleurstellingen en piekeren
- Herkennen van en omgaan met stress
- Plannen en sociale vaardigheden



Voor wie?

Deze cursus is bedoeld voor volwassenen met ASS die last hebben van negatieve of deconstructieve gedachtepatronen, waarbij het vooral gaat om de inhoud van de gedachten. Verder is deze cursus geschikt als u uw manier van denken (zoals piekeren) zou willen omzetten. En als u bepaalde gedragsuitingen hanteert die niet passend of werkzaam zijn, waardoor negatieve gevolgen ontstaan.

Aanmelding

Met uw behandelaar worden uw behandeldoelen besproken. Indien deelname aan deze cursus passend lijkt, zal de behandelaar samen met u kijken wanneer een cursus start en u hiervoor inschrijven. Deze cursus wordt een jaarrond op wisselende momenten gegeven.

Overige belangrijke informatie

- **Intakegesprek:** Voorafgaand aan de groepsbijeenkomsten vinden individuele intakegesprekken van een half uur plaats om in te schatten of uw hulpvragen/doelen geïndiceerd zijn voor de behandeling en om nadere uitleg te kunnen geven over de bijeenkomsten. Indien de cursus niet geïndiceerd is of u geadviseerd wordt om de cursus op een ander moment te volgen, zal dit altijd worden gemotiveerd.
- **Huiswerkopdrachten in Karify:** Online staan wekelijks opdrachten voor u klaar om u verder te ondersteunen en te helpen bij de cursus. Deze huiswerkopdrachten zijn onderdeel van het cursusaanbod.
- **Brugpersoon:** Tijdens deze cursus is het belangrijk om een ‘brugpersoon’ te hebben die u helpt om de opgedane kennis en ervaring toe te passen in de dagelijkse praktijk. De brugpersoon kan bijvoorbeeld een vriend, familielid of hulpverlener zijn.
- **Evaluatiegesprek:** Na afloop van de cursus zal een persoonlijk evaluatiegesprek van een half uur plaatsvinden om de hulpvragen/doelen te evalueren en indien nodig mee te kijken naar het verdere verloop van de behandeling.

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”

Contact

Tel.: 088 - 016 16 16

info@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl